



Poulet et linguine « al limone »

avec épinards et poivrons

20 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Doubler



Poitrines de poulet
4 | 8

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

*2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet
2 | 4



Linguine
170 g | 340 g



Citron
1 | 1



Crème
56 ml | 113 ml



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Poivron
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | Dinde hachée

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les poivrons

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres.

2



Cuire les linguines

- Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **linguines** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Si désiré, hacher grossièrement les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

5



Assembler les linguines

🔄 Changer | Dinde hachée

- Réduire le feu à moyen-doux, puis ajouter l'**eau**, la **crème**, le **reste** du **sel d'ail** et les **épinards**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Retirer du feu.
- Dans la casserole contenant la **sauce**, ajouter les **linguines**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **parmesan**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir les **linguines** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | ingrédient

1 | Cuire la dinde

🔄 Changer | Dinde hachée

Si vous avez choisi la **dinde**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la **dinde** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit entièrement cuite**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

1 | Cuire le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

5 | Assembler les linguines

🔄 Changer | Dinde hachée

Ajouter la **dinde cuite** à la sauce avec les **linguines**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.